

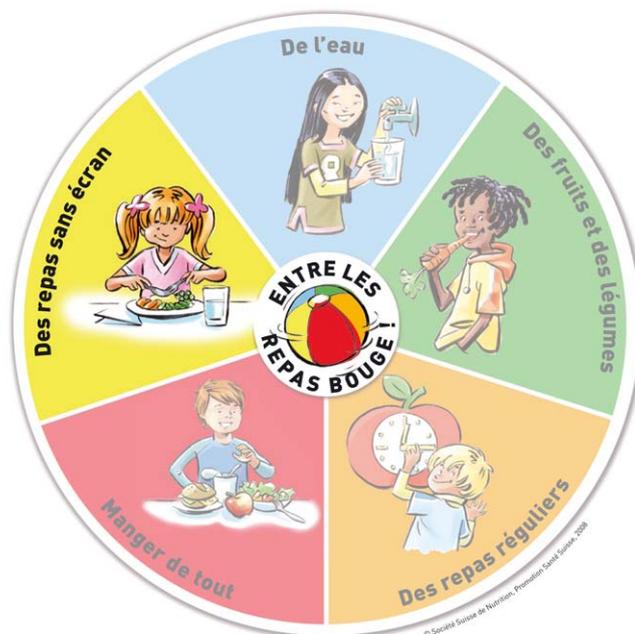
« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »  
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

### 3. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 1<sup>ER</sup> CYCLE

#### Des repas sans écran !

Manger est une activité. Jouer, lire, bricoler ou regarder la télé en sont d'autres. Chaque chose en son temps ! A table, profite de manger et de déguster tranquillement.

Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.



#### Compétence

- L'enfant est capable d'occuper ses loisirs activement et de manger calmement.

#### Objectifs d'apprentissage

- L'enfant sait que le repas est un moment important et nécessite du temps.
- L'enfant connaît divers types de loisirs actifs.

#### Objectif de comportement

- L'enfant prend ses repas principaux à table dans le calme (sans autre activité).
- L'enfant prend du temps pour consommer sa collation de 10h à l'école.
- L'enfant occupe ses loisirs activement, de façon à ce que la part des loisirs actifs soit plus importante que celle passée devant un écran.
- L'enfant se déplace à pied pour se rendre à l'école et est actif physiquement durant les pauses.





## Des repas sans écran !

### Quel lieu pour quelle activité ? (enfantive + degrés 1 à 2)

Avec les enfants rassembler des idées : Que fait-on dans quels lieux ? Par exemple, nager dans la piscine, dormir dans son lit, manger à table, construire un château de sable sur la plage..... Imaginer également des combinaisons inédites comme nager dans le sable, dormir dans l'eau.... manger devant la télé ! Expliquer ensuite aux enfants qu'en mangeant devant un écran, on est distrait et on ne fait pas attention à ce que l'on mange et en quelle quantité. De plus, si les personnages sur l'écran sont actifs, ce n'est pas le cas des spectateurs !

### Parcours d'activités : (enfantive + degrés 1 à 2)

*Matériel : préparer du matériel pour diverses activités*

Une fois installés devant un écran, les enfants et adolescents ne s'en détournent souvent pas très rapidement. Le temps passe et il ne reste pas beaucoup de temps pour les amis, le jeu, le sport ou la musique. L'exercice suivant fait prendre conscience du temps qui passe et fait découvrir quelques activités.

Expérience : Les élèves effectuent chacun diverses activités durant un laps de temps toujours identique. A la fin, ils doivent évaluer combien de temps a duré chaque séquence d'activité et établir un classement. Ils en discutent avec les autres. Ils réfléchissent aux conséquences sur leur vie de tous les jours.

### • Fiche de travail « Parcours d'activités » (Travail individuel, de groupe et de classe)

### Collage-loisir : (enfantive + degrés 1 à 2)

*Matériel : demander aux enfants de réunir des journaux illustrés, des revues pour enfants et préparer pour chaque enfant des ciseaux, de la colle et une feuille de papier carton A3.*

Pour motiver les enfants à être actifs durant leurs loisirs, en évitant les écrans, leur demander de réaliser chacun un collage avec les loisirs actifs qu'ils aiment et ceux qu'ils souhaiteraient essayer.

### Collation de 10h en commun (enfantive + degrés 1 à 2)

*Matériel : préparer des informations sur les 10h (par exemple la fiche de Suisse balance sur les collations [ici](#))*

Apprendre aux enfants à prendre du temps pour consommer leur collation de la matinée en aménageant du temps pour cette activité et en la séparant des autres activités récréatives ou non. Faire prendre la collation en commun en s'installant confortablement et en instaurant des règles comme par exemple : rester assis jusqu'à ce que tout le monde ait terminé, se parler de façon agréable... Répéter l'expérience si possible.

### Gare de l'estomac (degrés 1 à 2)

*Matériel : se procurer le livre Gare de l'estomac, Anna Russelmann, éditions Nord-Sud*

Lire aux enfants l'histoire de Julie, qui prend son repas un peu trop rapidement et mange trop. Cette histoire illustre les effets d'une alimentation trop rapide et trop copieuse sur l'organisme. Rendre attentifs les enfants que c'est en mangeant calmement que l'on sent le mieux à quel moment on a assez mangé.



## Des repas sans écran !

### Soigner le cadre du repas (degrés 1 à 2)

Avec les enfants répertorier les facteurs qui rendent l'atmosphère agréable à table (cadre, décoration, humeur des convives, aliments...).

### Des pauses actives (degrés 1 à 2)

*Matériel : installer des postes d'activité. Par exemple, trampoline, foot, basket, fléchette, ping-pong. Plus d'idées et d'infos sous [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)*

Les enfants essaient durant les pauses ou durant leurs loisirs les différentes activités proposées dans l'école ou dans la cour de récréation.

### Intégration aux disciplines de l'enseignement :

**Arts visuels:** Faire dessiner aux enfants un repas de fête. Aliments, décoration, convives.

**Education physique:** faire découvrir de nouveaux sports

### Devoirs :

Demander aux enfants de faire le chemin pour l'école à pied (ou trottinette). Attention, cela nécessite une information préalable aux parents.

Proposer aux enfants de passer une journée sans écran et de dessiner leurs activités de remplacement.

